

日清オイリオグループ

健保だより

秋
2026



令和7年度 決算のお知らせ

保険料収入が減少、後期高齢者支援金が増加するも
前期高齢者納付金の減少などにより

経常収支差引額

1億435万円の黒字に

日清オイリオグループ健康保険組合の令和7年度の決算が、去る7月27日に開催された第138回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和7年度決算は、収入19億1763万円に対し、支出15億6944万円となり、経常収支差引額では1億435万円の黒字となりました。

総標準賞与額の大幅な減少による保険料収入の減少や、団塊の世代すべてが75歳以上になったことに伴い後期高齢者支援金の大幅増加があったものの、一方で前期高齢者納付金や保険給付費（医療費）が減少したことなどにより黒字決算となりました。

今後、65歳以上の人口は増え続け2040年代にピークを迎え、高齢者医療への納付金も増加することが見込まれます。これに伴い、このままでは現役世代の社会保険料の負担がさらに重くなると懸念されます。

こうした中、令和8年度には医療保険制度の改革が行われています。6月から先発医薬品の選定療養費の引き上げが、8月からは高額療養費制度の見直しが実施され、自己負担額の引き上げと年間上限額の新設が盛り込まれています。また、0

TC類似薬については患者に一定の追加負担を求める仕組みが導入されます。これらの改革が医療費抑制につながることを期待されます。

4月から始まった子ども・子育て支援金制度は、当健保組合が健康保険料等と併せて子ども・子育て支援金の保険料を徴収いたします。少子化対策に充てられるものであり、健保組合の事業には使用されません。制度の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いいたします。

当健保組合は、社会の変化に対応しながら、健保組合としての役割をこれまで以上に果たしていく所存です。各種健診の受診勧奨や健康・医療に関する正確な情報の発信などを通じて、加入者の皆さまの健康の保持・増進を支える保健事業の充実に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、定期的な健康診断の受診、ジェネリック医薬品の積極的な選択、セルフメディケーションの実践など、医療費の適正化に向けた取り組みへのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



公 告

■第562号（令和8年4月21日付）

●互選議員の就退任（敬称略）

- ・就任 池田 卓郎（株式会社NSP）
- ・退任 岡地 秋男

令和7年度 収入支出決算概要

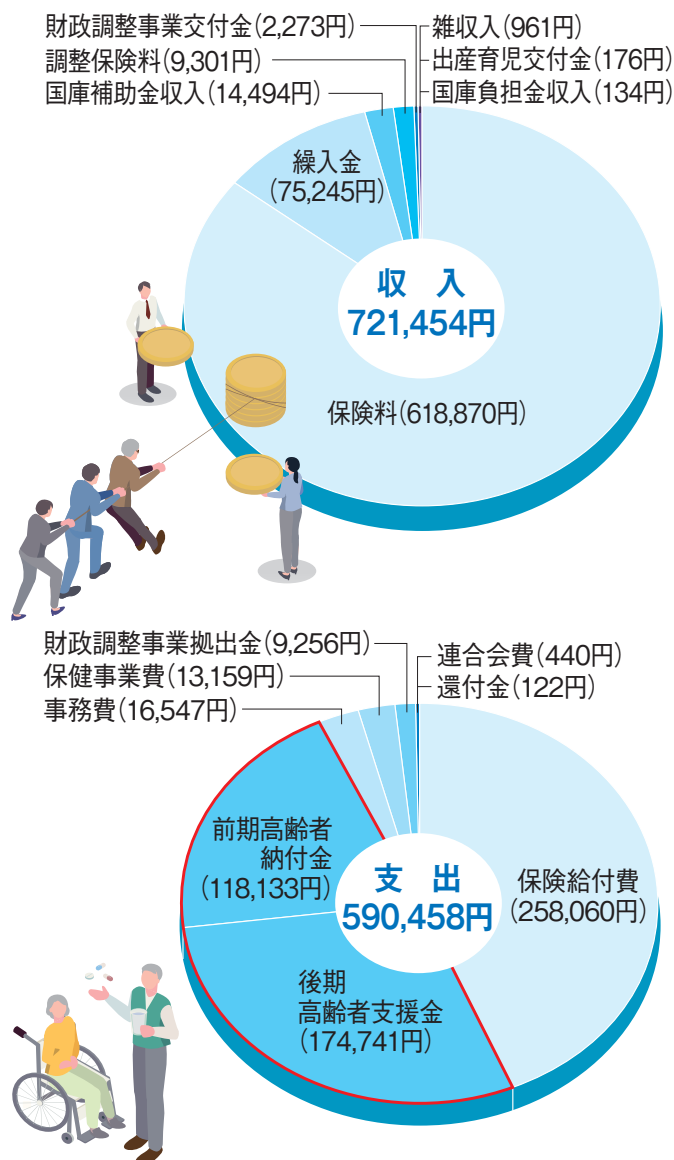
健康保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	1,644,958
基 本 保 険 料	845,626
特 定 保 険 料	799,332
国 庫 負 担 金 収 入	356
調 整 保 険 料	24,723
繰 入 金	200,000
国 庫 補 助 金 収 入	38,525
出 産 育 児 交 付 金	468
財 政 調 整 事 業 交 付 金	6,041
雑 収 入	2,554
合 計	1,917,625
経常収入合計	1,649,178

支 出	
事 務 費	43,981
保 険 給 付 費	685,925
法 定 給 付 費	666,976
付 加 給 付 費	18,949
納 付 金	778,460
前 期 高 齢 者 納 付 金	313,997
後 期 高 齢 者 支 援 金	464,463
保 健 事 業 費	34,976
還 付 金	324
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	24,602
連 合 会 費	1,169
合 計	1,569,437
経常支出合計	1,544,830

決 算 残 金	348,188 千円
経 常 収 支 差 引 額	104,348 千円

被保険者1人当たりで見ると



組合現況

令和8年3月末現在

- 被保険者数 2,633人
(男性 1,902人、女性 731人)
- 平均年齢 43.42歳
(男性 44.46歳、女性 40.78歳)
- 平均標準報酬月額 462,675円
(男性 499,785円、女性 363,880円)
- 総標準賞与額(年間合計) 4,666,973千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の88
(事業主 1,000分の45、被保険者 1,000分の43)
- 介護保険料率
1,000分の19.50
(事業主 1,000分の9.75、被保険者 1,000分の9.75)

介護保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	245,428
繰 入 金	20,000
雑 収 入	261
合 計	265,689

支 出	
介 護 納 付 金	212,324
還 付 金	39
合 計	212,363

決 算 残 金	53,326 千円
---------	-----------



岡山県
倉敷市



にっぽんヘルシー紀行



美観と芸術のまち歩きで 心身整う文化的ウォーキング旅

約400年前の干拓によって誕生し、繊維のまちとして発展を遂げた岡山県倉敷市。江戸時代に米や綿の積み出し地として栄えた倉敷川沿いには白壁の蔵屋敷が並び、その合間を縫うように、明治以降の紡績業の記憶が今に息づく。和と洋が調和する美しい景観に囲まれて、心身を整える秋の文化的まち歩きへ。

倉敷駅から商店街のアーケード

をくぐって「倉敷本町通り」へ。倉敷美観地区の通りには、白壁の蔵屋敷や格子戸の宿屋、杉玉が軒に下がる酒屋などが立ち並び、路地をそぞろ歩けば、まるで江戸時代にタイムスリップしたかのような錯覚に陥る。町家を再生したカフェやギャラリーに寄り道しながら歩きたい。

ひとしきり散策を楽しんだ後は、

「阿智神社」の参道へ。鳥居から神殿までには、約200段の3つの石段が待ち構える。「米寿坂」に「還暦坂」、そして「厄除坂」。一段ずつ、自身の呼吸と筋肉の動きを確かめるように踏みしめていく。登りきった先に広がるのは、立派なしめ縄が目を引く拝殿を中心とした霊験あらたかな境内。展望台で白壁の街並みを一望しながら、しばし呼

吸を整える。

鶴形山の麓に広がる情緒豊かな路地を縫うように進むと、やがて「倉敷アイビースクエア」の風格ある赤れんが門が姿を現す。建物は赤れんがの壁面をツタがやわらかに覆い、秋空と調和しながら静かな趣をたたえる。明治ロマン漂う広場を散策し、ショップでお土産を選びながら記念の一枚を写真に収めるのも楽しい。

再び路地へと戻り、江戸期の面影を映す倉敷川を渡る。向こう岸の「大原美術館」で世界の名画に触れ、すぐそばの「倉敷市立美術館」では、郷土ゆかりの画家たちの作品とともにモダンイズム建築も鑑賞する。

紡績のまちが育んだ歴史と文化的土壌。その重厚さに心満たされながら旅を締めくくりたい。





鶴形山の山頂に鎮座し、展望台となっている絵馬殿からは美観地区を一望できる。

2 阿智神社

むなかたさんじよしん

宗像三女神を主祭神とする倉敷美観地区一帯の鎮守社。本殿は神社建築で最も格式の高い檜皮葺きの屋根を戴く。樹齢300年～500年といわれる岡山県天然記念物「阿知の藤」も見どころで、花が咲く5月ごろには多くの参拝者が訪れる。

DATA 時間：参拝自由（授与所 9:00～17:00）／電話：086-425-4898



1 倉敷本町通り

江戸期の面影を色濃く残す閑静な路地。かつては倉敷と郊外を結ぶ街道として栄え、たんす屋、おけ屋などの職人たちが軒を連ねた。現在は情緒ある町家を改装したカフェやギャラリー、居酒屋などでにぎわう。10月中旬には、各家がびょうぶや花を飾る「倉敷屏風祭」の舞台となり、多くの観光客が訪れる。

DATA 時間：店舗により異なる／電話：086-422-0542（倉敷館観光案内所）



3 倉敷アイビースクエア

ツタが絡まる赤れんがの壁面が美しい複合文化施設。明治期に岡山の繊維業の中心地だった旧倉敷紡績所（現クラボウ）の本社工場を再生している。敷地内にはレストランや岡山の物産が並ぶショップのほか、創業当時の原綿倉庫を利用した「倉紡記念館」があり、日本の紡績産業の歩みを今に伝えている。

DATA 時間：店舗により異なる／休：店舗により異なる／電話：086-422-0011

電動ろくろや絵付け、岡山の伝統工芸である備前焼の制作などを体験できる陶芸工房がある。



5 倉敷市立美術館

倉敷ゆかりの日本画家・池田遥邨^{ようそん}の作品を中心に、郷土作家の作品を数多く収蔵する美術館。建物は世界的建築家・丹下健三によって倉敷市庁舎として設計されたもので、吹き抜け構造の開放的なエントランスが見どころ。

DATA 時間：9:00～17:15（最終入館締切 16:45）／休：月曜（祝日の場合は開館、翌日休）／電話：086-425-6034



4 大原美術館

1930（昭和5）年に倉敷の実業家である大原孫三郎が設立。日本初の西洋美術中心の私立美術館^{せいりつ}であり、古代ギリシャ・ローマ神殿風の本館にはモネの「睡蓮」やエル・グレコの「受胎告知」など、著名な絵画作品を数多く展示する。ほかにも東洋から古代オリエント、イスラム、ヨーロッパと古今東西の多彩な美術を堪能できる。

DATA 時間：9:00～17:00（最終入館締切 16:30）※1月・2月は時間短縮／休：月曜（祝日、振替休日の場合は開館）／電話：086-422-0005



付近を流れる倉敷川では、風情ある白壁の街並みを楽しみむくらしき川舟流しも運航されている。

マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長5年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書(数字4桁)とは

- 電子証明書とは、“ログインした者が、あなたであること”を証明するものです。
- マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書が有効期限を迎えると、一部機能が利用できません。

こんなことに
使います！

- ☒ マイナ保険証としての利用
- ☒ マイナポータルへのログイン
- ☒ コンビニでの住民票等交付サービスの利用



● 電子証明書の有効期限は？

電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- ▶ 発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目）までです。
- ▶ マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。

※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。方法は市区町村の窓口へお問い合わせください。

● 電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面(下図の赤枠部分)に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面



マイナポータル▶

● 更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の2～3ヵ月前をめどに有効期限通知書(右図)が送付されます。

通知が来ていなくても有効期限の3ヵ月前から更新ができます。同封のパフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーでも 電子証明書の**有効期限のアラート**が表示されます

有効期限

3カ月前

マイナ保険証
使える



期限切れ翌日

マイナ保険証
使える



3カ月後

マイナ保険証
使えない



顔認証付き
カードリーダーの画面

有効期限の3カ月前から、有効期限が間近だと伝える通知が表示されます。

証明書の有効期限が3カ月以内となっています。自宅に送付される有効期限通知書をご覧ください。

次に進む

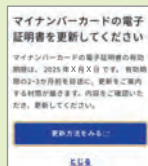


マイナ保険証利用について

マイナ保険証で受診できます。電子証明書の有効期限の2～3カ月前をめどに、「有効期限通知書」の封書が届きます。お住まいの市区町村の窓口で、速やかな更新をお願いします。

マイナポータルログイン時にも、有効期限の3カ月前から、「マイナナンバーカードの電子証明書を更新してください」と、通知が表示されます。

注目!



有効期限切れの旨と、更新のお願いが表示されます。

電子証明書の有効期限が切れているため、資格情報のみ当機関に提供します。お早めに市区町村窓口にお問い合わせください。

次に進む



有効期限切れから3カ月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。

ただし、健康保険の資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。速やかに電子証明書の再発行を受けてください。



3カ月を過ぎるとマイナ保険証として使えなくなります。

電子証明書が失効しています。マイナナンバーカードを取り出し、受付窓口までお越しください。詳細は市区町村窓口にお問い合わせください。



有効期限切れから3カ月経過後は、マイナ保険証の利用ができません。速やかに電子証明書の再発行の手続きを行ってください。

※マイナ保険証が継続して使用できない場合は、3カ月以内に資格確認書が交付されます。資格確認書を医療機関の窓口で提示することで、引き続き健康保険を使って医療が受けられますので、ご安心ください。

マイナ保険証・マイナナンバーカードに関するお問い合わせは…



マイナバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択の上、音声ガイダンスに従ってお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平日: 9時30分～20時00分
土日祝: 9時30分～17時30分



医療費の負担が 変わりました



診療報酬改定や健康保険制度の見直しにより、
令和8年6月から順次、健康保険の医療費の自己負担が変わりました。

診療報酬 とは…

病院や診療所が診察・検査・治療を行った際に、国が定めた基準に基づいて支払われる「医療の値段」です。国が2年に1度見直しており、全国どこで受けても同じ価格が適用されます。これにより、誰もが公平に医療を受けられる仕組みになっています。
今回の改定率は診療報酬本体で+3.09%です。医療現場の人的費・コスト増への対応が大きな柱となりました。一方で薬価は-0.86%、材料価格は-0.01%となりました。

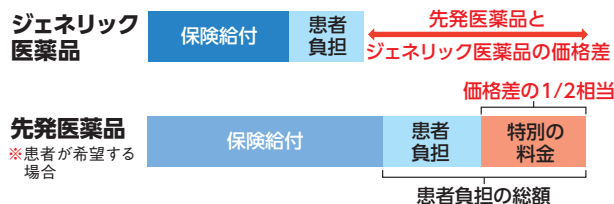
令和8年
6月1日から

ジェネリック医薬品のある 先発医薬品を選択した場合の 特別の料金の引き上げ

ジェネリック医薬品がある薬で、先発医薬品を希望する場合には、医療費の自己負担にプラスして特別の料金がかかる仕組みになっています。

特別の料金は、先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1の額から、令和8年6月より**2分の1**の額へ引き上げられました。

※医療上の理由から先発医薬品を使用する必要がある場合や、流通の問題でジェネリック医薬品の在庫がない場合などは対象外です。



令和8年
6月1日から

入院時の食費・光熱水費の 引き上げ

物価上昇等を反映し、入院時の食費負担については、1食当たり40円引き上げられました。

65歳以上の人が療養病床に入院した場合にかかる光熱水費の負担額も1日60円引き上げられました。

自己負担額

	令和8年5月まで	令和8年6月から
食事療養 標準負担額	1食510円	1食 550 円
生活療養 標準負担額	1日370円 + 1食510*円 *医療機関によっては1食 470円	1日 430 円 + 1食 550 *円 *医療機関によっては1食 510 円

※低所得区分の方などは引き上げ幅が圧縮されます。

※指定難病患者等の方は1食330円となり、1日にかかる光熱水費の負担はありません。

令和8年
8月1日から

高額療養費制度の 自己負担限度額の引き上げ

高額療養費制度は、1ヵ月の医療費の自己負担が一定の限度額を超えた場合に、超えた分が払い戻される制度です。限度額は所得・年齢によって異なります。この限度額が、令和8年8月から引き上げられました。

例) 70歳未満で年収370万円~770万円の方の
自己負担限度額 (3割負担)

令和8年7月まで	令和8年8月から
80,100円 + 一定額を超えた医療費の1%	85,800 円 + 一定額を超えた医療費の1%

併せて、長期療養者の負担が過度に増えないよう、年間上限額が新設されました。1年間の自己負担の累計が一定額を超えた場合、それ以上の負担は不要となります。

なお、令和9年8月からは、所得区分を5段階から13段階に細分化した上でさらなる自己負担限度額の引き上げが予定されています。

※住民税非課税世帯については負担増を抑える配慮がなされます。

令和8年
6月1日から

医療機関の診察料の 引き上げ

初診料の基本額は据え置きとなる一方、再診料の基本額がわずかに引き上げられました。また、物価高騰への対応として「物価対応料」が新設され、さらに、医療従事者の賃上げを支援する「ベースアップ評価料」も拡充されました。物価対応料・ベースアップ評価料はいずれも令和9年6月に倍増する段階的な設計です。これらにより、初診料・再診料ともに窓口での自己負担額が増加しました。そのほかにも入院基本料など幅広く診療費が引き上げられました。

令和8年6月からの診察料

自己負担額は、以下の表の金額の原則3割となります。

初診	初診料	2,910円 (据え置き)
	物価対応料	20 円 (新設)
	ベースアップ評価料	170 円~ 230 円 (+ 170 円)
再診	再診料	760 円 (+ 10 円)
	物価対応料	20 円 (新設)
	ベースアップ評価料	40 円~ 60 円 (+ 40 円)

※ベースアップ評価料の下限は新たに賃上げを開始した医療機関、上限は令和6年度から継続して賃上げに取り組む医療機関の場合。



健診結果から始める！

生活習慣病予防

脳卒中

監修／勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

ある日突然、手足が動かなくなる、言葉が出なくなる——。
脳卒中は前触れなく襲ってきます。みるみるうちに進行して、手遅れになることがあるだけでなく、たとえ命が助かって重い後遺症を残すことが少なくありません。
脳卒中を起こす危険因子の多くは、食事や運動、喫煙など日々の生活習慣によって積み重なっていきます。
健診の数値を見直し、毎日の暮らしを少し整えるだけで、発症のリスクは大きく下げられます。

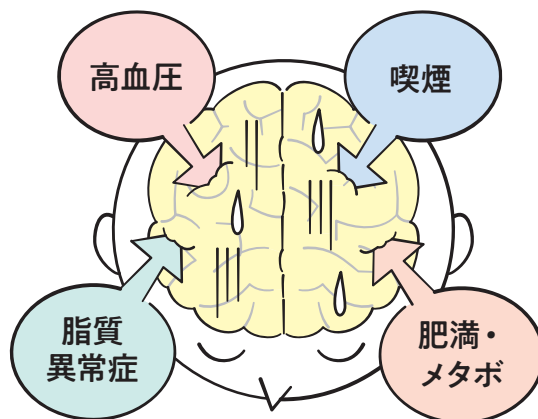
こんな人はイエローカード！



健診結果をもう一度見直してみましょう。1つでも該当する項目があれば要注意。今は正常値でも、年々数値が基準値の上限に近づいている人も注意が必要です。

- ☐ 収縮期血圧（上の血圧）が130mmHg以上
- ☐ 拡張期血圧（下の血圧）が85mmHg以上
- ☐ 空腹時血糖が100mg/dL以上
- ☐ HbA1c（NGSP値）が5.6%以上
- ☐ LDLコレステロールが120mg/dL以上
- ☐ BMIが25以上
- ☐ 腹囲が男性85cm・女性90cm以上
- ☐ 心電図で不整脈（特に心房細動）の指摘あり

次ページ以降を読んで、
脳卒中について正しく知り、対策しましょう。



「脳卒中」は、脳の血管が詰まったり破れたりして、脳の細胞がダメージを受ける病気の総称です。日本人の死因の第4位^{*1}で、毎年およそ10万人が亡くなっています^{*2}。寝たきりなど重度の要介護（要介護レベル4・5）になる原因の第1位^{*3}でもあります。

「高齢者の病気」と思われがちですが、働き盛りの世代での発症も決して珍しくなく、後遺症が仕事やその後の暮らしに深刻な影響を及ぼすことも。左図の健診結果を確認し、早めに対策を始めることが重要です。

*1 厚生労働省「令和6年人口動態統計」

*2 厚生労働省「人口動態統計」死亡者数推移

*3 2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況

まずは知りたい

脳卒中の基礎知識

「脳卒中」は、医学的には「脳血管障害」（または脳血管疾患）とも呼ばれ、脳細胞に酸素や栄養を運ぶ血流が絶たれてしまう状態を指します。発症のメカニズムによって、血管が詰まる「脳梗塞」と、血管が破れる「脳出血」「くも膜下出血」の大きく3つに分けられます。

脳の血管が詰まるタイプと破れるタイプがある

3つのうち、最も発症者が多く全体の約7割を占めるのが「脳梗塞」です。血管が詰まり、血流が途絶えることで脳細胞がダメージを受け、まひや言語障害などを引き起こします。

一方、血管が破れて起こるタイプには2つの病気があります。1つは「脳出血」。あふれた血液が脳を圧迫してまひなどの症状が表れるもので、高血圧が最大の原因です。もう1つの「くも膜下出血」では、脳の表面を覆う「くも膜」の下で出血が起こります。突然、経験したことのない激しい頭痛に襲われ、死亡率が特に高いのが特徴です。

脳出血

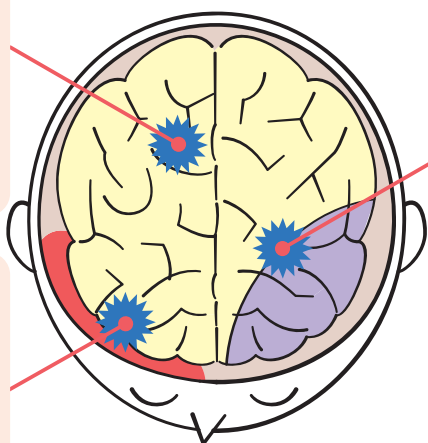
出血した血液が脳を圧迫し、脳梗塞と同様の症状が起こる。脳梗塞よりも後遺症が残りやすく、死亡率も高い。長年にわたる高血圧が原因のことが多い。

- 平均在院日数：101.4日
- 患者数：20.2万人

くも膜下出血

原因の多くが、脳動脈瘤^{りゅうどうみねう}と呼ばれる血管の「こぶ」の破裂によるもの。脳卒中の中でも死亡率が特に高く、再出血を防ぐ緊急処置が必要。

- 平均在院日数：104.5日
- 患者数：6.7万人



脳梗塞

細い血管が詰まる「ラクナ梗塞」、動脈硬化で太めの血管が詰まる「アテローム血栓性脳梗塞」、心臓にできた血栓が脳へ飛んで血管をふさぐ「心原性脳塞栓症」など、詰まり方や原因によって異なる病名がある。

- 平均在院日数：65.6日
- 患者数：131.2万人

* 平均在院日数・患者数はいずれも総務省「令和5年患者調査」より

脳卒中の危険因子

高血圧	最大の危険因子。血圧を下げる治療で脳卒中の発症を3～4割減らせる ^{*1}
糖尿病	動脈硬化を進める。高血圧・脂質異常症と重なるとリスクがさらに上がる
脂質異常症	LDL コレステロールが高いほどアテローム血栓性脳梗塞を起こしやすい
心房細動（不整脈）	心臓にできた血栓で脳梗塞を起こす。心房細動のない人と比べてリスクが約5倍に高まる ^{*2}
喫煙	動脈硬化を促進。禁煙でリスクは下がる
過度の飲酒	飲み過ぎは脳出血などのリスクを高める。少ないほどよい
肥満・メタボ	高血圧・糖尿病・脂質異常症を招く万病のもと

危険因子の多くは生活習慣と関わっている！

脳卒中の危険因子は、血圧、血糖、コレステロール、喫煙、過度の飲酒、肥満など、生活習慣と深く結び付いたものが多く、その大半は自分でコントロールできます。一つ一つのリスクはわずかも、これらが複数重なれば動脈硬化を加速させ、脳卒中の発症リスクは大きく高まります。

健診結果に気になる項目があれば放置せず、こうした生活習慣を少しずつ見直すことが、発症予防につながります。

*1 松本昌泰「高血圧治療と脳卒中再発～PROGRESSより」

*2 P A Wolf, R D Abbott and W B Kannel「Atrial fibrillation as an independent risk factor for stroke: the Framingham Study」



まひ・しびれ

肩が動かない、目や口が閉じにくい、手足がしびれるといった症状が、顔や体の片側だけに出ている場合は要注意。手足のみ、顔のみに表れることもあります。

「脳卒中」はいずれのケースも発症は突然…！

言語障害

ろれつが回らない、言葉が出てこない、相手の話が理解できないなどの症状は、脳卒中の典型的なサイン。簡単な質問にも答えられなくなる場合があります。



脳卒中に共通する大きな特徴は、何の前触れもなく「突然起こる」こと。脳のどこにトラブルが起きたかで症状は異なりますが、片方の手足や顔半分のまひ・しびれ、ろれつが回らない、言葉が出ない、力が入るのに立てない・歩けない・ふらつく、視野の半分が欠けるといった症状が急に表れたら、たとえ軽くても要注意です。1つでも当てはまれば脳卒中を疑い、ためらわず救急に連絡しましょう。



歩行・バランスの障害

力が入るのに立てない、真っすぐ歩けない、フラフラするといった症状が突然表れたら見逃さないで。脳卒中の影響でバランスがうまく取れなくなっているかもしれません。

これらの症状を見逃さないで！

一時的に回復しても放置は絶対NG！

視覚異常

片方の目が見えなくなる、物が二重に見える、視野の半分が欠けるなどの視界の異常が突然起こった場合も要注意。短時間で治まっても、見過ごしは禁物です。



脳梗塞と同じ症状が突然表れ、24時間以内（多くは1時間以内）に自然に消えることがあります。これは「TIA（一過性脳虚血発作）」と呼ばれる、脳梗塞の重大な前触れです。一時的なため「治った」と安心しがちですが、TIAを起こした人の15〜20%は90日以内に脳梗塞を発症し、その半数は最初の2日に集中します。症状が消えても、必ずすぐに受診してください。



激しい頭痛

これまで経験したことのない激しい頭痛が突然起こった場合は、くも膜下出血の可能性が。「後頭部を殴られたような」と表現される痛みで、吐き気を伴うこともあります。

発症時の対応

様子を見ず、迷わず119番！

脳梗塞は治療が1分遅れるごとに脳神経細胞が約190万個失われるといわれています。発症から4.5時間以内ならt-PA（血栓を溶かす薬）治療が可能で、早く血流が戻れば後遺症を大きく減らせます。

*日本脳卒中学会「脳卒中ガイドライン2021（改訂2025）」

再発率が高く、後遺症も

脳卒中は再発しやすく、繰り返すたびに後遺症が重くなりがちです。手足のまひ・言語障害・嚥下障害のほか、血管性認知症やうつ状態を伴うこともあります。退院後の薬の継続と生活習慣の管理が再発予防の鍵です。

119!



脳卒中?と思ったら

FAST

脳卒中かもしれないと思ったとき、次の4つを確認することで、脳卒中の約8割を見つけ出せるとされています（国立循環器病研究センターHPより）。

F 顔

片側がゆがんでいませんか？

A 腕

両腕を上げたままにできますか？

S 言葉

短い言葉が話せますか？

T 時間

症状に気付いたらすぐに119番！

今日からできる！脳卒中を防ぐ生活習慣

脳卒中は、正しく知り、生活習慣を整えれば防げる病気です。そして万が一発症したときは、一刻も早く治療を始めることが回復を左右します。日本脳卒中協会の「脳卒中予防十か条2025」を手掛かりに、できることに今日から取り組みましょう。

第2条

糖尿病 放っておいたら悔い残る

糖尿病は動脈硬化を進行させます。血糖値（HbA1cなど）の管理を続けることで、脳卒中のリスクを抑えられます。

第1条

手始めに 高血圧から治しましょう

高血圧は脳卒中最大の危険因子です。血圧を下げる治療（降圧治療）で発症を3割～4割減らせませす*1。

毎日のチェックで 異変を見逃さない！



足は組まずに
両足を床につける

脳卒中予防十か条 2025（日本脳卒中協会）

① 血圧チェック

朝（起床後1時間以内・排尿後・朝食や服薬の前）と晩（就寝前）に、座って1～2分安静にしてから血圧を測り、記録しましょう。家庭で測る血圧は135/85mmHg以上で高血圧、115/75mmHg未満が正常*1です。

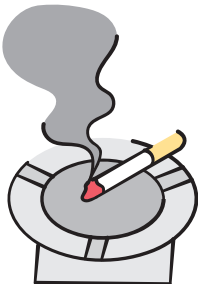
② 脈のチェック

手首に指を当て、脈が規則正しく打っているかを確認します。脈が飛んだり、リズムが不規則なときは、心房細動のサインかもしれません。

第5条

飲むならばなるべく少なく アルコール

飲酒量は少ないに越したことはありません。脳出血などのリスクを抑えるため、飲み過ぎは控えましょう。



第4条

予防には たばこを止める意志を持て

喫煙も動脈硬化を進め、脳卒中のリスクを高めます。禁煙すれば、リスクは時間の経過とともに下がっていきます。

第3条

不整脈 見つかれば次第 すぐ受診

動悸や脈の乱れに気付いたら、早めに循環器内科を受診しましょう。

第10条

脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

発症時の対応が命と回復を左右します。FASTで脳卒中のサインに気付いたら、ためらわず119番を呼びましょう。



第8条

体力に合った運動 続けよう

適度な運動は血圧・血糖・体重の管理につながります。週150分以上を目安に、ウォーキングなどの有酸素運動*3を続けましょう。

第7条

お食事の 塩分・脂肪 控えめに

塩分の取り過ぎは血圧を上げます。高血圧の人なら塩分は1日6g未満を目標に*2、薄味を心掛けましょう。動脈硬化を進める脂肪の取り過ぎにも注意を。

第6条

高すぎる コレステロールも 見逃すな

LDLコレステロールが高いと、脳梗塞（アテローム血栓性脳梗塞）を起こしやすくなります。健診の数値を定期的に確認しましょう。

第9条

万病の引き金になる 太りすぎ

肥満は高血圧・糖尿病・脂質異常症を招く万病のもとになることも。BMI25未満を目標に、無理のない体重管理を続けましょう。



*1 松本昌泰「高血圧治療と脳卒中再発～PROGRESSより」

*2 特定非営利活動法人日本高血圧学会「高血圧の話」

*3 健康づくりのための身体活動基準・指針の改定に関する検討会「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

動けるカラダはいまからつくる!

ロコモ予防 エクササイズ

10月より新しく動画配信スタート!

10月から毎月、テーマを変えて「簡単ロコモ予防
エクササイズ」の動画配信をいたします。

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
長く動けるカラダをいまからつくりましょう!

【指導・監修】

健康運動指導士、(一社) ケア・ウォーキング普及会代表理事 **黒田 恵美子**

配信期間 令和8年10月～令和9年3月。期間中、1ヵ月ごとに動画更新

※配信時間は3～4分です

※PC、ケータイ、タブレットからお好きな時に視聴できます!

掲載場所 日清オイリオグループ健康保険組合ホームページ

【URL】 <http://www.oillio-kenpo.com/> 【パスワード】 oillio-kenpo

配信予定	テーマ
令和8年10月	足のアーチを整える
令和8年11月	膝を正しく動かせるようにする
令和8年12月	腰を支える体幹をつくる

配信予定	テーマ
令和9年1月	肩甲骨の柔軟性を高める
令和9年2月	足指・足裏を鍛える
令和9年3月	腰の動きを良くする





たんぱく質で 筋肉・骨を強化

運動不足で真つ先に気になるのが筋肉の衰えです。筋肉のメインとなる材料はたんぱく質。たんぱく質は肉や魚、卵、牛乳、乳製品、大豆・大豆製品に豊富で、米とおかずを中心とした食生活であれば、通常不足することはありません。気を付けたいのは麺類や持ち帰り弁当など糖質と脂質に偏った食生活です。これらは主菜になる肉や魚類の分量が少ない傾向があります。また筋肉づくりに、毎食たんぱく質を取ることが重要。軽く済ませがちな朝食に卵や納豆、牛乳、ヨーグルトなどをセットにすると簡単にたんぱく質をプラスできます。

ほかにもたんぱく質は骨づくりに欠かせません。骨といえはカルシウムを連想しがちですが、たんぱく質も重要な栄養素です。そ

1万人の悩みを
解決した
管理栄養士が
教える

あした 元気な



管理栄養士
健康運動指導士
N R・サプリメントアドバイザー
菊池真由子

をほとんど動かさないと腸の動きが悪くなるためです。便秘は腸内環境が悪化している証拠です。

そこでお薦めなのがヨーグルトですが、ここで一歩進んだ食べ方があります。それはプレーンヨーグルトにキウイフルーツを追加することです。もともとヨーグルトには善玉菌が豊富で、それだけでもお通じを良くして腸内環境を整えてくれます。そこにキウイフルーツを追加するのです。キウイフルーツは果糖など糖質が少ない上に水溶性食物繊維

ヨーグルトで便秘予防

また、座っている時間が長く、あまり歩かない人に起こりがちなのが便秘です。体

ダイエット・栄養・健康に
関するハウツー

（ペクチン）が豊富です。水溶性食物繊維は運動で得られる健康効果と似たような作用を持っています。例えば血糖値の急上昇を抑えて糖尿病予防、ナトリウムを排出して高血圧予防、LDLコレステロール値の上昇を抑えて動脈硬化を予防、免疫力アップなどです。

また、食物繊維そのものにお通じを良くする働きがあり、特に水溶性食物繊維は腸内にある有用菌の活動を活発にする作用もあるのです。水溶性食物繊維はオートミールや玄米、納豆、ごぼう、かぼちゃ、モロヘイヤ、しゅんぎく、ブロッコリーなどにも多く含まれています。

ごぼうで痩せ菌を増やす

ここで登場した「ごぼう」も運動不足の天敵である「血糖値の急上昇を抑える」「ダイエット」に大きく役立ってくれます。ごぼうには水溶性食物繊維（イヌリン）が豊富で、食品中でも飛び抜けて血糖値の安定に力を發揮してくれます。水溶性食物繊維は腸内で通称「痩せ菌」を増やします。痩せ菌が増えることによって腸内では短鎖脂肪酸がつくられます。この短鎖脂肪酸は、脂肪の蓄積の予防、新陳代謝アップ、余計な食欲を消す、免

疲労力の調整など「運動の効果」と似た働きをするのです。この作用はヨーグルトとキウイフルーツのコンビでもつくられるので、活用してみてくださいね。



プロテインが身近な存在になっています。ダイエット用もありますが、あくまで運動をしたことが前提になっているので「飲むだけで痩せる」ということはありません。プロテインは高齢者のように食が細い人や偏食気味の人などには良いものですが、それ以外の健康な成人にはたんぱく質の取り過ぎになりがち。たんぱく質がオーバーしてしまうと腎臓や肝臓にダメージが起きてしまうので、要注意です。また、単純にカロリーオーバーになって太ってしまうこともあります。あくまで運動をしていることが前提の食品であることを忘れないようにしましょう。

たんぱく質のことが気になるのであれば豆乳がおすすめです。豆乳にある大豆サポニンがコレステロールや中性脂肪を下げる働きを持っています。同時に脂質の代謝を促進して肥満を防ぐ効果もあるのです。



そのお薬 ジェネリックにしましょう！

医療機関で処方される薬には、「先発医薬品」と特許が切れた後に製造される「ジェネリック医薬品」があります。同等の効果で安価なジェネリック医薬品を使用することで、医療の質を落とさずに医療費を節約できます。

ジェネリック医薬品

特許期間切れ

開発から20～25年たち、特許期間が切れている成分の薬です。

特許



先発医薬品

特許期間中

新しく研究開発された薬のため、特許によって保護されています。

安い

ばくだい
莫大な研究開発費がかからないため、先発医薬品よりも安価です。

価格



高い

新しく研究開発された薬で莫大な研究開発費がかかるため、高価です。

先発医薬品と同等

先発医薬品と同等の効果・安全性が検査で確かめられています。

効果・安全性



証明済み

臨床試験により、効果・安全性が確かな薬だけが認可されます。



ジェネリック医薬品は、効果に影響のない範囲で薬の形状や味、パッケージなどが改良されている場合があります。

ジェネリック医薬品がある薬で

先発医薬品を希望すると 特別料金がかかります



ジェネリック医薬品がある薬で、薬の有効性とは関係のない理由で先発医薬品を希望する場合には、医療費の自己負担にプラスして特別料金がかかる仕組みになっています。特別料金は、「先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当の額」で、別途消費税がかかります。なお、特別料金は市区町村等が行う医療費助成の対象外です。

※医療上の必要性がある場合などでは、特別料金はかかりません。

※特別料金は、令和8年6月から「価格差の2分の1相当の額」に引き上げられました。

バイオシミラーをご存じですか？

バイオ医薬品は、細胞や微生物などの生物を用いて製造される医薬品のことです。バイオ医薬品はたんぱく質のため、口から服用すると消化されて分解されてしまいます。このため、多くの場合は注射や点滴などで使われます。

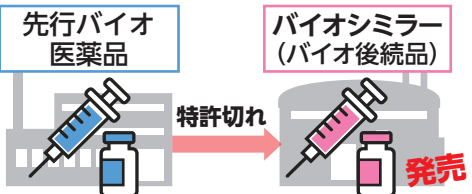
このバイオ医薬品のジェネリック医薬品が「バイオシミラー」です。新しい有効成分として開発された先行バイオ医薬品の特許期間が切れた後に、バイオシミラーは製造・販売されます。先行バイオ医薬品は高価ですが、それに比べてバイオシミラーは安価で、同等の有効性・安全性であることが国によって認められています。

バイオシミラーを選択することは、医療費の自己負担を軽減できるだけでなく、医療費の節約で健康保険制度を守ることに繋がります。ぜひバイオシミラーを知っておきましょう。

バイオ医薬品の例

インスリン、血液凝固因子、成長ホルモン、卵巣刺激ホルモン、ワクチン（肝炎、HPV、新型コロナウイルス） など

バイオシミラー販売までの流れ



バイオシミラーの特徴

●同等の効果・安全性

臨床試験も含めてさまざまな試験を行い、有効性・安全性が同等の品質だと国に認められています。

●先行品より安価

バイオシミラーは先行バイオ医薬品の7割程度の価格に設定されているため、安価に使用できます。

子供・子育て おうえん隊

監修 / 森戸やすみ 小児科専門医、
どうかん山こどもクリニック院長

せきが 止まらないときの ホームケアと 受診の目安

せきが出たら、
まずこんなところを見ましょう

子供の喉の粘膜は敏感で、ウイルスや細菌だけでなく、ほこりや室内の湿度・湿度の変化など、ちょっとしたことでせきが出る場合があります。

せきが出たらまず、ゼーゼー・ヒューヒューといった普段と違う呼吸音がないか、苦しそうにしていなかったかを確認しましょう。併せて、せきが出やすい状況(季節・時間帯・食後かなど)を記録しておく、受診時に役立ちます。

こんなときは受診を

せきがあっても元気で、日常生活がいつも通り送れていれば、しばらく様子を見て構いません。ただし、せきが3日以上続く場合や、38℃以上の発熱を伴う場合は、早めに医療機関を受診しましょう。発熱があると、体調が急に悪化することもあります。

また、熱がなくても、呼吸が苦しう、顔色が悪い、ぐったりしている、せきで眠れないなどの様子が見られるときは、速やかに受診してください。

せきで考えられる主な病気

- 風邪症候群
- インフルエンザ
- マイコプラズマ肺炎
- 麻しん(はしか)
- 百日せき
- 気管支ぜんそく
- クループ症候群 など

ホームケアの基本

換気と湿度の管理

ほこりやハウスダストはせきを悪化させます。1時間に1回、5～10分程度の換気を心掛けましょう。部屋にぬれたタオルを干したり、加湿器を活用して、室内の湿度を50～60%に保つことも大切です。

苦しそうなときは 上体を起こす

上体を起こすと気道の通りが良くなり、呼吸が楽になります。縦に抱っこして背中を優しくトントンしてあげましょう。寝かせるときは背中にクッションや丸めたバスタオルを当て、上体を少し高くすると楽に眠れます。



水分は小まめに少しずつ

喉を湿らせると痰が出しやすくなります。一度にたくさん飲ませるとせきこむことがあるため、少量ずつ与えましょう。夜中にせきこんだときは、冷たい水を少量飲ませるとせきが落ち着くことがあります。



秋冬に増える 「マイコプラズマ肺炎」にご注意を

子供に多い感染症で、発熱としつこいせきが長く続くのが特徴です。1年を通して見られますが、秋から冬にかけて増える傾向があります。激しいせきが長引くときは、早めに受診しましょう。特に、呼吸が苦しう、息が速い、肩で息をする、食事や水分が取れないときは、時間を問わず医療機関に相談してください。

受診の目安

どのように対処したら
良いのか、迷ったら

子ども医療電話相談事業(＃8000)

電話の「＃8000」をプッシュすることで、休日・夜間の子供の症状の対処や受診する医療機関などのアドバイスが受けられます。
※受付時間などはお住いの自治体へご確認ください。

救急車で緊急受診	診療時間外でも受診	診療時間内に受診	ホームケア
● 小さな物を誤嚥した後に激しくせきこむ ● 食後にゼーゼーしてぐったり ● 唇が紫色 ● 意識がない、もうろうとしている、呼吸がづらく顔色が悪い	● ゼーゼー・ヒューヒューの呼吸音があつて眠れない ● 鼻水が大量で苦しう ● 一日中せきが続き、だんだん激しくなる ● 食後にせきが出始めた	● 38℃以上の発熱を伴う ● せき以外に鼻水・下痢・嘔吐がある ● せきが3日以上続く ● 水分は取れるが食事が取れない	● せきはあるが元気で食欲がある ● 1～2日続いているが、熱がなく水分が取れる

歯科健診受診 キャンペーン のご案内



当健康保険組合では、より多くの方に歯科健診をご受診いただくために、今年度も、下記の要領で受診キャンペーンを実施いたします。歯科に関しては、セルフケアも大切ですが、歯科医院にて定期的に歯科健診を受けることで、口腔の状態を把握でき、虫歯や歯周病の早期発見・早期治療が可能となります。ぜひ、ご参加ください。

キャンペーン内容

実施時期…令和8年9月～令和9年1月予約受付分

予約受付開始：令和8年9月1日(火)

対象者…被保険者および18歳以上の被扶養者

粗品…期間中に歯科健診を受診された後、アンケートにお答えいただいた方に、クリニカ歯磨きセット(2,000円相当)を進呈。

*1家族2セットまで



*1家族2セットまで

*一部仕様が異なる場合があります

お申込みの流れ

①お申し込み…歯科健診センターへWeb予約

Web ▶ <https://www.ee-kenshin.com/> (提携歯科医院情報がご覧になれます)

こちらのQRコードからもアクセスできます ▶▶▶



②予約…歯科健診センターから提携歯科医院に予約

③確認…予約完了後、センターより「歯科健診ご案内書」送信

④健診当日…「歯科健診ご案内書」を持参し、予約日時に提携歯科医院へ

・健診後には、健診内容・結果説明がありますが、二次健診・診療治療に関して勧誘等は一切ありませんので、お気軽にご予約ください。

・健診後には、歯科健診センターからアンケートの依頼がありますが、このキャンペーンとは別になります。

・歯科健診センターで予約された場合は、かかりつけ医であっても歯科健診センター用アンケートにて、お答えください。

アンケートの提出について

期 限：令和9年2月5日(金)

提出先：日清オイリオグループ健康保険組合

郵送・FAXまたは以下のメールアドレスにご送付ください。

郵送先：〒104-8285 東京都中央区新川1-23-1

FAX ▶ 03-3206-1676 メール ▶ n-matsudaira@nisshin-oillio.com



●期間中にかかりつけ医で歯科健診またはクリーニング(自費実施分・健康保険適用分)を受診した場合でも、受診後アンケートをご提出いただくと、歯磨きセット進呈の対象となります(市区町村の歯科健診を利用した場合および治療は対象外です)。

必要書類

①アンケート(かかりつけ医用)

②領収書原本(受診者氏名・受診日・金額・内容(健診代等)が歯科医院で記載されたもの)

※領収書記載必須項目が手書きだった場合は、医療機関の担当者の押印が必要です。

●詳しくは、当健保組合ホームページ、または別途ご案内する「歯科健診受診キャンペーン」をご参照ください。

加入者であれば誰でも参加できます

ウォーキングキャンペーン

2026 秋

10/1^木 - 11/30^月

参加無料!

日々の歩数を登録して
QUOカードPayを手に入れよう!

※参加賞および達成賞の贈呈は、各ご契約団体につき上限500名様までとなります。定員を超えた場合は、厳正なる抽選のうえ、受賞者を決定させていただきます。
※参加賞・達成賞のいずれか一方のみの受賞となります。

今すぐアクセス! 参加登録はこちらから! >>>

<https://mhwalk.healthlog.jp/campaign/>



WEB エントリーして日々の歩数を登録!

参加賞

基準: 歩数記録 30 日以上
金額: QUOカードPay300円分
各団体ごと上限 500 名



達成賞

基準: 総歩数 48 万歩以上
かつ歩数記録 30 日以上
金額: QUOカードPay800円分
各団体ごと上限 500 名



煌めく大都市と雄大な大自然をめぐる、アメリカ大陸のバーチャルマップを歩こう!

※本キャンペーンはご契約いただいている団体の加入者向け(年度年齢16歳以上)のイベントであり、参加にあたっては該当の団体に加入されていることが条件となります。予めご了承ください。

お問い合わせ先: ウォーキングキャンペーン事務局 Mail: campaign@kenpo-net.jp

 株式会社 法研

生活習慣病予防運動も同時に実施予定(日清オイリオグループ(株)は除く)

詳しくは、「健保組合からのお知らせ」をご覧ください。

ラクうま!

塩・糖・脂

トリプルdown

レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修

加藤彩子(管理栄養士)

撮影/竹内浩務



Main

えびと卵の中華炒め

Side

さつまいもスコーン

Main

えびと卵の中華炒め

■塩（食塩相当量）0.8g ■糖（糖質）5.2g
■脂（脂質）9.1g ■エネルギー 215kcal ※すべて1人分

作り方

① 調理時間15分

- 1 ブロccoliは小房に分け、赤パプリカは乱切りにする。
- 2 えびは背中に切り込みを入れ、背わたを取る。ボウルにえびと片栗粉少々（分量外）を入れてもんでから水洗いし、ざるに上げて水気を切る。Aは混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶きほぐした卵を流し入れて半熟状に炒め、一度取り出す。
- 4 同じフライパンにごま油を入れ、えびを中火で炒める。色が変わったら①を加える。
- 5 全体に油が回ったら、Aを加えて混ぜ、ふたをして中火で2分加熱する。
- 6 ③を戻し入れて軽く混ぜ合わせる。



作り方

① 調理時間25分

- 1 さつまいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- 2 ①に水大さじ1（分量外）を入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。熱いうちにつぶして粗熱を取る。
- 3 ボウルに薄力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜ、②、Aを加えてひとまとまりになるまでへらなどで混ぜる。
- 4 ③の生地を厚さ1.5cmほどの正方形に延ばし、対角線上で4等分に切り分ける。
- 5 ④をアルミホイルを敷いた天板に並べ、黒ごまをのせる。アルミホイルをかぶせてトースターで10分焼き、アルミホイルを取って5分焼く。

塩・糖・脂downのポイント

えびと卵は糖質が少なく、たんぱく質が豊富で味の相性も抜群。味付けを最後に行い、食材の周りに塩味をまとわせることで、減塩でもしっかりとした味わいになります。ごま油は調理の後半のタイミングで使うことで、少量でも香りが立ち、風味よく仕上がります。

スマホでも見られる！



材料（2人分）

- えび……………150g ●A
●卵……………2個
●ブロッコリー ……1/2株
●赤パプリカ ……1/4個
●サラダ油……………小さじ1
●ごま油……………小さじ1/2
- 酒……………大さじ2
●水……………1/2カップ（100mL）
●鶏がらスープの素（顆粒）…小さじ1/2
●片栗粉……………小さじ1

健康食材

えび

えびは高たんぱく・低脂質かつ、ビタミン・ミネラルも豊富な食材。えびに多く含まれているアミノ酸の一種の「タウリン」という成分は、肝機能の改善や疲労回復に効果が期待できます。このほか、骨や歯の健康をサポートするカルシウム、造血作用のあるビタミンB₁₂、血行促進や抗酸化作用のあるビタミンEなども含まれています。



Side

さつまいもスコーン

■塩（食塩相当量）0.2g ■糖（糖質）25.3g
■脂（脂質）2.1g ■エネルギー 130kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

さつまいもは糖質量が高めなので、生地を使用する薄力粉の分量を減らし、ヨーグルトをプラスすることで糖質量をカット。バターは使わず、脂質量も控えめにしました。さつまいもの優しい甘みとサクサクとした食感が楽しめる、満足感のあるご褒美スイーツです。

材料（4人分）

- さつまいも……………1/3本（100g） ●A
●薄力粉……………80g
●ベーキングパウダー…小さじ1
●黒ごま……………小さじ1/3
- 無脂肪ヨーグルト ……大さじ3
●はちみつ……………大さじ1/2
●サラダ油……………大さじ1/2

健康食材

さつまいも

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維には、コレステロールの吸収を抑えたり、腸内環境を改善したりする働きがあります。また、さつまいもに含まれるビタミンCには、目や肌の健康をサポートする働きがあるほか、強い抗酸化作用があるとされ、生活習慣病を予防する効果も期待できます。





流行前に接種しよう！ インフルエンザワクチン



インフルエンザは例年12月ごろから流行し始め、1月末から3月上旬にかけて流行のピークを迎えます。効果的な予防のためにはワクチン接種が重要ですが、接種後に十分な効果が表れるまでには約2週間かかります。

そのため、インフルエンザの流行が本格化する前である**12月中旬まで**にはワクチン接種を受けましょう。

ワクチンは、インフルエンザを発症する可能性を減らし、万が一発症した場合でも重症化を防ぐ一定の効果があるとされています。ワクチンを接種しなかった人の発病リスクを基準とすると、接種した人の発病率リスクは、相対的に60%減少しています。また、インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。



ワクチンの効果

高齢者福祉施設に入所している65歳以上の人

- ・発病を34～55%阻止
- ・死亡を82%阻止

6歳未満の子供

- ・発病防止に対する有効性が41～63%

3歳未満の子供

- ・発病防止に対する有効性が42～62%

特にワクチン接種が推奨される人

65歳以上の高齢者

子供

(乳幼児や小学校低学年など)

ぜんそく、糖尿病などの持病のある人

妊婦

上記の人と同居している人

出典：2025-26期の季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解

ワクチン接種以外の対策も忘れずに

インフルエンザウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めて重症化を予防しましょう。

十分な栄養と睡眠をとり免疫力を高める

加湿器などで部屋の湿度を50～60%に保つ

小まめに手洗いをする

外出時はマスクを着用し、人混みはなるべく避ける



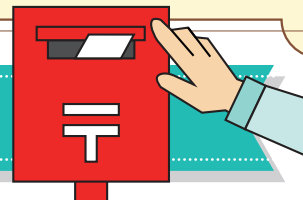
インフルエンザ予防接種の補助について

当健保組合では、被保険者・被扶養者の方を対象に、インフルエンザ予防接種の費用の一部を補助します。

対象者	ご本人(被保険者)およびご家族(被扶養者) ※当健保組合に加入されている方
補助対象期間	令和8年10月1日(木)～令和8年12月31日(木)接種分
対象ワクチン	インフルエンザワクチン(国内での接種のみ)
補助金額	1,000円(1人1回まで) ※地方自治体等の補助がある場合は対象外となります。
申請書類	●申請用紙(1家族1枚) ●領収書原本(1人1枚ずつ) 〈領収書記載内容〉接種者氏名・接種金額・接種年月日・医療機関名 必ず「インフルエンザ予防接種代」と明記されたものを提出してください。記載内容が手書きの場合は、医療機関の担当者の押印が必要です。
申請方法	全グループ掲示板または当健保組合のホームページをご覧ください。
申請締切日	令和9年1月8日(金)まで

※事業場での集団接種で実施した方については、個人での申請は必要ありません。詳細は、別途ご案内する「インフルエンザ予防接種補助金について」をご参照ください。

自宅で簡単！「郵送検診」のご案内



検査項目・対象者

- ①大腸がん：35歳以上の被扶養者である配偶者
- ②子宮頸がん(自己採取HPVリスク検査)：女性被保険者および被扶養者である配偶者

※当該年度に該当する年齢になる方を含みます。

※本年度中に、人間ドックをすでに受診されている方および受診予定の方は、大腸がん検診の申し込みは、ご遠慮ください。

※検査の関係上、海外居住者の方は対象外とさせていただきます。

検体を郵送するだけ！
早期発見に役立ちます！

申し込み締め切り

令和8年10月31日(土) (詳細は、送付された「郵送検診のお知らせ」をご覧ください。)

委託先 一般財団法人日本健康増進財団

日清オイリオグループ健康保険組合では、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染の有無を調べるHPV検査単独法を導入しています。なお、がんの罹患率が比較的 low、擬陽性が多く発生する20歳代の方は、市区町村が実施する細胞診検査を推奨いたします。

「特定健診受診券」を受け取られた皆さまへ

健康保険組合は、40歳以上の加入者に対して、特定健診を行うことが法律によって義務付けられており、受診券を受け取られた方は、原則受診しなければなりません。昨年度は、約70%の方に、受診していただいております。

特定健診は全国どこでも無料で受診できます。特定健診の医療機関リストは、当健保組合ホームページをご覧ください。

受診券の有効期限は

「令和9年3月31日(水)」です。



<http://www.oillio-kenpo.com/>
パスワードは「oillio-kenpo」です。

●勤務先で健康診断を受診されている方へのお願い

パート・アルバイト等の勤務先で健康診断を受診された方は、新たに「特定健診」を受診する必要はありません。健診結果をお持ちの方は、お手数ですが、当健保組合(TEL：03-3206-5178)までご連絡ください。

●定期的に病院に通っている方へのお願い

かかりつけ医で実施された血液検査等の検査データを、本人の同意のもと、特定健診データとして活用できます。受診券を持って、かかりつけ医にご相談ください。

被扶養者の「無料特定保健指導」の実施について

特定保健指導とは、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(医師・保健師・管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをさせていただくものです。対象となった被扶養者の方に、特定保健指導利用券(無料)をお送りしますので、ぜひご利用ください。

日清オイリオグループ健康保険組合の ホームページをご覧ください

アドレス <http://www.oillio-kenpo.com/>

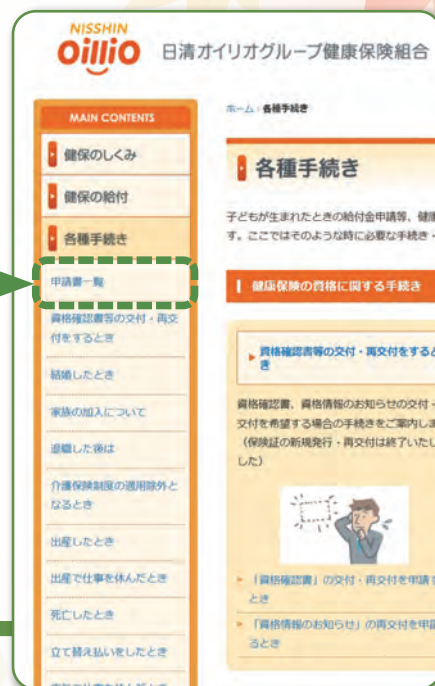
当健康保険組合のホームページからは、各種申請に必要な申請書の取り出しや、病気やけが、出産したときなどの健康保険組合からの情報をクリックひとつでご覧いただくことができます。ぜひご活用ください。

▼トップ画面



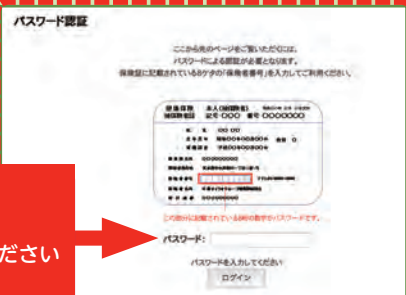
1 【申請書の取り出し】

申請書が必要な場合は、トップ画面の **各種手続き**、次頁の **申請書一覧** をクリックしてください



2 必要な申請書を選んでクリックし、印刷してください

「ファミリー健康相談」や「人間ドック・特定健診」の「医療機関リスト」を閲覧する際には、パスワードの入力が必要になります。



パスワード
を入力してください